

2 手首をつかんで体側を伸ばす [片側10秒/左右]

1 片方の脚を伸ばして腰を曲げる

まずは左脚を伸ばして右膝を曲げます。



2 手首をつかんで引っ張る

左手で右手首をつかみ、右腕を左足先の方へ引っ張ります。



3 脚をクロスして腰を捻じる [片側10秒/左右]

1 脚をクロスして右肘で左膝を押す

右足を左膝の横に持ってきます。



2 後ろを向いて腰を捻じる

左肘で右膝を押して腰を捻りながら顔を後方へ。腰や背中をしっかり伸ばします。



4 もう一度脚を伸ばして体を前に倒す [片側10秒/左右]

1、2、3のストレッチが終わったら最後にもう一度1のストレッチで仕上げましょう。



ゆっくり息を吐くの忘れずに

取材協力
『腰痛が消える!楽になる!かんたん10秒ストレッチ』
出版社/エクシア出版



痛みがなかなか引かない! そんなときは、他の病気が考えられることもあります。早めに病院を受診しましょう。

ぎくっ!と急にやってくる!
ぎっくり腰にご用心!

突然やってくる痛み! ぎっくり腰になったときは、 まずどうすればいいの?

- ✓ あわてない!急がない!急に動かない!
しっかり深呼吸して腰まわりの緊張を緩めましょう。
- ✓ 痛みを感じる部分は冷やしてみよう!
冷たいタオルや氷枕などで冷やして痛みを和らげましょう。
- ✓ 痛みがとれたら日常生活に!
安静にしすぎることなくゆっくり動きはじめましょう。

重いものを持ち上げたり、姿勢を変えたりしたときに、急に感じる腰の強烈な痛み。いわゆる「ぎっくり腰」とよばれる症状を、経験したことがある人も多いのでは? 実は、ぎっくり腰というのは病名ではなく、痛みの通称です。例えば、朝起きたときに何もしないで起こるようなこともあり、その急な痛みは、驚きや気持ちのダメージも大きいと言われています。ぎっくり腰が起こる原因は、未だにはつきりわかっていないそうです。ただ、運動不足や座りっぱなしなどで腰のまわりが固まっていたり、少しずつたまった疲労などが原因で起こるケースもあるようです。ぎっくり腰への予防としては、普段から腰に負担をかけすぎないことや、毎日の体操習慣などで筋肉や関節を動きやすい状態にしておくことが大切です。

ぎっくり腰対策の4つのストレッチ

まずは安静にし、痛みが落ち着いてからトライしてみてください。

1 脚を伸ばして体を前に倒す [片側10秒/左右]

1 片方の脚を伸ばす

90度くらいに脚を開き、片方の脚を伸ばしもう一方を曲げます。



2 伸ばした脚の方に体を倒す

伸ばした脚の方向に気持ちいいところまで体をまっすぐ倒していきます。



ゆっくり息を吐きます